Alcool et diabète : mieux vous informer

Être atteint d'un diabète n'empêche pas une consommation raisonnable et occasionnelle d'alcool. Cependant, au-delà des nombreuses complications que l'alcool peut provoquer, sa consommation a aussi un impact direct sur l'équilibre glycémique et les complications du diabète. Une consommation excessive, sans modération, augmente ces risques. Aujourd'hui, la Fédération vous propose une nouvelle page dédiée à ce sujet, pour mieux comprendre les risques et adapter sa consommation.

Dans notre société, l'alcool est très présent, que ce soit lors de moments festifs ou conviviaux. Avec un diabète, il peut parfois s'avérer difficile de concilier consommation d'alcool, alimentation et gestion du traitement. Avec la contribution de Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste, la Fédération a rassemblé cinq conseils et astuces pour vous accompagner au mieux : comment mesurer un verre d'alcool standard[1], les différentes boissons alcoolisées et leur impact sur la glycémie, ou encore des alternatives sans alcool.

Ces différents conseils vous permettront de mieux comprendre les mécanismes de l'alcool, d'adapter votre consommation de trouver des alternatives aux boissons alcoolisées et de trouver le bon équilibre, avec un mot d'ordre : la modération.

Enfin, l'alcool peut aussi révéler une dépendance et/ou entraîner de graves complications. Lorsqu'il est consommé seul, en excès ou de manière quotidienne, il est important d'en parler avec un professionnel de santé.

Pour tout savoir, consultez la nouvelle page Alcool et diabète.

[1]Selon Alcool Info Service , un « verre standard » contient 10 g d'alcool pur (ex : 25 cl de bière à 5°, 10 cl de vin mousseux à 12°, 10 cl de vin à 12°). Au total, il est recommandé de ne pas dépasser 10 verres standard par semaine. Et au cours d'une semaine, il faut faire au moins deux jours de pause sans alcool.

Crédit photo : ©VAKSMANV